

## スポーツの秋、芸術の秋、そして読書の秋

我孫子中では、朝の会の前に10分間の「朝読書」があります。読書はクールダウンやストレス解消などに役立ち、特に朝の読書は脳の活性化に効果的とか。まずは読みたい本を見つけましょう。

相談室から、昨年発行された本を3冊ご紹介します。

- |                            |              |
|----------------------------|--------------|
| ①中高生のためのメンタル系サバイバルガイド      | 松本俊彦編（日本評論社） |
| ②ぼくらの中の発達障害                | 青木省三著（筑摩書房）  |
| ③さんてつ：日本鉄道旅行地図帳 三陸鉄道大震災の記録 | 吉本浩二著（新潮社）   |

①と②は、心の専門家がみなさん一人ひとりに分かりやすく、そして真剣に語りかけます。もちろん、おとなが読んででも充分参考になります。

③はマンガです。ドラマ『あまちゃん』で、震災後、北三陸鉄道の車両を押すシーンがありました。あのシーンは脚本家の宮藤官九郎さんが、このマンガへの敬意をこめて、表紙を再現したのだそうです。

みなさんのおすすめの本も、ぜひ教えてくださいね！



10月予定表		火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		10:00~16:45 (中島カウンセラー)	12:00~16:45 (森田相談員)			
日	月	火	水	木	金	土
		① 中島	② 森田	3	④ 森田	5
6	⑦ 森田	⑧ 中島	⑨ 森田	10	⑪ 森田	12
13	14	⑮ 中島	⑯ 森田	17	⑱ 森田	19
20	⑳ 森田	㉒ 中島	㉓ 森田	24	㉕ 森田	㉖ 森田
27	28	29	㉟ 森田	31		

\*26日(土)PTAバザー・授業公開日、28日(月)振替休日

## 相談室を利用するには

相談室は、予定表の○が付いた日に開いています。

生徒の皆さんは、昼休みと放課後、自由に利用できます。

保護者の皆様にとっても、学校の相談室が一番身近な相談窓口です。お話をじっくりお聴きして、解決方法を一緒に考えます。また、適切な援助につなげるための場所でもあります。どうぞ、お気軽にご利用ください。



●予約&問い合わせ：我孫子中 ☎04-7182-5191（中島彩・森田英子まで）

\*担任の先生や保健室の先生を通して予約できます。

\*来校のついでに直接声をかけてくだされば、その場でお話をうかがいます。